

# A Study of Work Pressure, Social Support, Leisure Activities Participating, and Life Satisfaction of the Staffs in the U

吳雪梅、施建彬

E-mail: 9901175@mail.dyu.edu.tw

## ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationships among university staffs' work pressure, social support, leisure activity participation, personality traits and their life satisfaction. The participants were asked to finish a questionnaire and there are 303 valid samples. According to the assembled data, the researcher employed descriptive statistic, one-sample t-test, ANOVA, Pearson's correlation, and regression to analyze them. It was found that there is a significant difference between university staffs that have different background, social support, leisure activities participation, and life satisfaction. However, there is a negative correlation among work pressure, neuroticism, and life satisfaction. A positive correlation exists between social support, leisure activities participation, extraversion, agreeableness, conscientiousness, openness to experience, and life satisfaction. Moreover, university staffs' family support, out-going personality, supervisor's support, leisure activities participation, work load, and role conflict predict life satisfaction. According to the finding, the suggestions for university staffs and university units were made. Further, it could become one of the references for following researchers.

Keywords : the staffs in the university ; work pressure ; social support ; leisure activities participation ; life satisfaction

## Table of Contents

中文摘要	iii	英文摘要	
iv 誌謝辭		v 內容目錄	
. vi 表目錄		viii 圖目錄	
. . . . . xii 第一章 緒論	. . . . . 1	第一節 研究背景與動機	. . . . .
. . . . . 1 第二節 研究目的	. . . . . 4	第三節 研究問題	. . . . .
. . . . . 4 第四節 名詞解釋	. . . . . 5	第二章 文獻探討	. . . . .
. . . . . 8 第一節 生活滿意度	. . . . . 8	第二節 工作壓力	. . . . .
. . . . . 12 第三節 社會支持	. . . . . 16	第四節 休閒活動參與	. . . . .
. . . . . 18 第五節 人格特質	. . . . . 23	第六節 工作壓力、社會支持、休閒活動參與、人格特質與生活滿意度之關係	. . . . . 26
. . . . . 28 第一節 研究對象	. . . . . 28	第三章 研究方法	. . . . .
. . . . . 29 第三節 研究假設	. . . . . 30	第一節 信度分析	. . . . .
. . . . . 31 第四章 研究結果	. . . . . 37	第二節 研究架構	. . . . .
. . . . . 37 第二節 基本資料分析	. . . . . 38	第三節 研究工具	. . . . .
休閒活動 參與及生活滿意度差異之分析	. . . . . 45	第一節 信度分析	. . . . .
. . . . . 74 第五節 社會支持與生活滿意度相關之分析	. . . . . 75	第二節 背景變項在工作壓力、社會支持、	. . . . .
. . . . . 77 第七節 人格特質與生活滿意度相關之分析	. . . . . 78	第三節 背景變項在工作壓力、社會支持、	. . . . .
第五章 討論與建議	. . . . . 82	第四節 工作壓力與生活滿意度相關之分析	. . . . .
. . . . . 82 第二節 綜合討論	. . . . . 91	第五節 社會支持與生活滿意度相關之分析	. . . . .
. . . . . 97 參考文獻	. . . . . 100	第六節 休閒活動參與與生活滿意度相關之分析	. . . . .
. . . . . 113		第七節 生活滿意度迴歸之分析	. . . . . 79
		第一節 主要研究發現	. . . . .
		第二節 建議	. . . . .
		第三節 建議	. . . . .
		附錄 研究問卷	. . . . .

## REFERENCES

一、中文部分 尤逸歆(2004), 國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班未出版之碩士論文。王金鳳(2007), 社會支持對老年人生活滿意度之影響, 國立政治大學行政管理碩士學程未出版之碩士論文。王福生(2003), 出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理系未出版之碩士論文。左端華(2004), 休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究 - 以本國某航空公司國際航線為例, 國立台北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。白靜芳(2002), 農家老人社會支持對其生活滿意度之影響研究, 國立台灣大學農業推廣學研究所未出版之碩士論文。江芳華(2008)

，國小教師人格特質、社會支持與婚姻滿意度之研究 - 以臺北縣國小教師為例，私立銘傳大學教育研究所碩士在職專班未出版之碩士論文。何麗芳(1992)，台北市老人休閒活動與生活滿意度研究，私立東吳大學社會工作研究所未出版之碩士論文。余鑑，于俊傑，廖珮玟(2008)，連鎖餐飲業員工人格特質、工作特性、工作滿意度之研究 - 以美式星期五餐廳為例，台北科技大學學報，41(2)，83-110。吳衍潔(2002)，大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所未出版之碩士論文。吳筱雯(2005)，桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究，國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。吳慧英(1989)，中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意之關係，國立彰化師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。李美萱(2004)，護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究，私立朝陽科技大學休閒事業管理系未出版之碩士論文。周淑萍(1994)，銀行從業人員個人屬性、工作特性、工作壓力與工作滿足之關聯性研究，國立交通大學管理科學研究所未出版之碩士論文。房家儀(2008)，空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究 - 以中華航空公司為例，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。易國慶(2006)，偏遠地區青少年休閒參與、生活機能與生活滿意度相關之研究，私立大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班未出版之碩士論文。林月娜，吳明隆(2004)，國小專任行政人員角色衝突、工作壓力與因應策略之研究，學校行政雙月刊，33，52-70。林佳蓉(2000)，老人休閒活動參與對休閒滿意和生活滿意之影響，大專體育，51，156-162。林佳蓉(2001)，老人生活滿意模式之研究，國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。林怡欣(2005)，國小教師A型性格工作壓力與生活滿意之相關研究，國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。林清崎(2002)，台南縣國小行政人員休閒活動之調查研究，台南師範學院教師在職進修教育行政碩士學位班未出版之碩士論文。林莉芳(2005)，感恩經驗與目標設定對幸福感效應之研究，國立屏東教育大學教育心理與輔導學系碩士班未出版之碩士論文。林毓婷(2002)，臺北縣國民小學行政辦公室工作環境與行政人員互動行為關係之研究，國立台北師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。林麗玲(2001)，員工工作滿意度和生活滿意度之關係探討 - 以護理人員為例，國立中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。洪千雅(2008)，高齡者休閒活動參與與生活滿意度關係之研究，私立亞洲大學長期照護研究所在職專班未出版之碩士論文。邱明宗(2007)，登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度之影響 - 以台中市大坑地區為例，私立大葉大學休閒事業管理學系碩士班未出版之碩士論文。胡家欣(2000)，大學生的休閒認知，涉入與體驗 - 兼論人格特質的影響，私立高雄醫學大學行為科學研究所未出版之碩士論文。張少熙(2003)，台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究，國立台灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。張芸愷(2006)，國際航線女性空服員工作壓力與身心健康之研究，私立靜宜大學管理碩士在職專班未出版之碩士論文。張苙雲(1986)，社會變遷中各類社會支持系統功能的討論，加強家庭教育促進社會和諧學術研討會論文集(pp. 141-161)，台北:行政院研究發展考核委員會。張珮琪(2007)，個人背景及幸福感與工作滿意、組織承諾、離職意向之關聯，國立中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。張春興(1993)，心理學，台北:東華書局。張潤書(1985)，組織行為與管理，台北:五南書局。張蕙麟(2007)，高雄市退休高齡者休閒參與休閒滿意度生活滿意度關聯模式之建立與分析，嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，102-109。張議露(2007)，護理人員休閒活動參與、工作壓力與身心健康關係之探討，私立立德管理學院休閒管理研究所未出版之碩士論文。郭俊賢(1993)，大學生之快樂經驗及其相關因素之研究，國立政治大學教育研究所未出版之碩士論文。郭肇元(2003)，休閒心流體驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，國立政治大學心理學研究所未出版之碩士論文。陳忠正(2006)，人際關係與工作壓力對工作滿意度影響之研究 - 以高屏地區大學校院行政人員為例，國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班未出版之碩士論文。陳南琦(2003)，青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究，體育學報，33，201-210。陳錦玉(1995)，師範學院學生生活滿意度之研究，國立嘉義師範學院初等教育學系未出版之碩士論文。陳美惠(2007)，高高屏國小教師休閒活動參與與身心健康之研究，國立屏東教育大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。陳肇男(2000)，台灣老人之年齡增長與生活滿意，人口學刊，21，37-59。陳肇男(2003)，台灣老人休閒生活與生活品質，人口學刊，26，96-136。陳慧芳(2006)，女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究，國立嘉義大學家庭教育研究所未出版之碩士論文。陸洛(1997)，工作壓力之歷程:理論與研究的對話，中華衛生心理學刊，10(4)，19-51。單小琳(1990)，教師的社會支持及其相關因素之探討，台北市立師範學院學報，21，123-154。曾中正，張清標(2008)，基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討 - 以台南地區為例，真理大學運動知識學報，5，293-304。黃璉華(1992)，老人生活滿意度相關因素之因徑分析研究，護理雜誌，39(4)，37-59。黃寶園，林世華(2007)，人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究:結合統合分析與結構方程模式二計量方法，教育心理學報，39(2)，263-294。楊怡寧(2007)，休閒參與、休閒滿意與幸福感關係之研究 - 探索休閒多樣性的影響，國立嘉義大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。楊明仁，何啟功，蘇以青，楊美賞(1997)，工作壓力、社會支持與心理健康:以重工業工廠男性作業員工為例，高雄醫學科學雜誌，13，332-341。劉小曼，黃啟明，汪明傑(2007)，大專校院女性教師休閒參與現況之研究，遠東通識學報，1，160-172。劉天惠(2002)，台北縣國小人事行政人員工作壓力與因應方式之研究，國立台北師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。劉榮哲(2004)，女警工作壓力、社會支持與工作滿意關係之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班未出版之碩士論文。韓長淮(2002)，我國東部地區大學校院職員工作滿意度之調查研究，國立東華大學公共行政研究所未出版之碩士論文。潘正德(1996)，大一新生人格特質、生活適應與學業成績的關係既相關因素之研究，中原學報，24(2)，35-51。蔡培村(1992)，教師休閒生活的價值與規劃，教師實習輔導通訊，3，16-24。蔡岳儒(2008)，社會支持、工作滿意與工作績效之關係研究 - 以雲林縣政府員工為例，國立雲林科技大學企業管理系碩士班未出版之碩士論文。蔡長清(1998)，退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度關係(國科會，No. NSC86-2417-H-151-001)，台北:行政院國家科學委員會。賴雪芬(2008)，教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究 - 以嘉義市國立高中職教師為例，國立嘉義大學管理學院碩士在職專班未出版之碩士論文。謝玫芸(2008)，高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究，國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。鄭志成(2008)，工作壓力與休閒活動參與對國小教師身心健康之研究 - 以屏東縣為例，私立亞洲大學國際企業學系碩士班未出版之碩士論文。鄭泐鍵(2005)，我國高中職教務主任工作壓力與因應方式之研究，國立台灣師範大學工業教育學系在職進修碩士班未出版之碩士論文。聶夢玲(2004)，在職進修者工作壓力與休閒行為及其相關因素之研究 - 以國立空中大學學生為例，私立佛光人文社會學院管理學研究所未出版之碩士論文。藍春琪(1994)，老人主、客觀社會支持來源與異同與生活滿意程度，私立東

海大學社會學系未出版之碩士論文。蘇廣華(2001), 憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意關係之研究 - 以國立台南護專學生為例, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。

二、英文部分 Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston. Argyle, M. (1992). *The social psychology of everyday life*. London: Routledge. Beehr, T. A., & Newman, J. E. (1978). Job stress, employee health, and organization effectiveness: A facet analysis, model and literature review. *Personnel Psychology*, 31, 665-699. Biddle, B. J. (1979). *Role theory: Expectations, identities and behavior*. New York: Academic Press. Brien, G. E. (1981). Leisure attributes and retirement satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 66(3), 371-384. Burckhardt, C. S. (1985). The impact of arthritis on quality of life. *Nursing Research*, 34(1), 11-16. Caplan, G. (1974). *Social support and community mental health: Lectures on concept development*. New York: Behavioral Publications. Caplan, R. D., & Jones, K. E. (1975). Effects of working load, role, ambiguity, and type A personality on anxiety, depression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology*, 60(6), 713-719. Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social support and health*. London: Academic. Costa, Jr., P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory and five-factor inventory professional manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resource. Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York: Elsevier. Edginton, C. R., Jordan, D. J., Degraaf, D. G., & Edginton, S. R. (1995). *Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives*. Dubuque, Iowa: Brown. Eid, M., & Diener, E. (2004). Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability. *Social Indicators Research*, 65(3), 245-264. French, Jr, Rodgers, W., & Cobb, S. (1974). *Adjustment as person-environment fit*. New York: Basic Books. Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. Pennsylvania: Venture Publishing. Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: William C. Brown. Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., & Snocj, J. D. (1964). *Organizational stress: Studies in role conflict and ambiguity*. New York: John Wiley & cons. Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College, Pennsylvania: Venture. House, J. (1981). *Work stress and social support*. Massachusetts: Addison-Wesley. Leavy, R. L. (1983). Social support and psychological disorder: A review. *Journal of Community Psychology*, 11(1), 3-21. Lopez, R. A. (1999). Las comadres as a social support system. *Journal of Woman and Social Work*, 14(1), 24-41. Moore, B. S., Newsome, J. A., Payne, P. L., & Tiansawad, S. (1993). Nursing research: Quality of life and perceived health in the elderly. *Journal of Gerontological nursing*, 19(11), 7-14. Phares, E. J., & Chaplin, W. F. (1997). *Introduction to personality (4th ed.)*. New York: Longman. Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149. Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306. Ray, E. B., & Miller, K. I. (1991). The influence of communication structure and social support on job stress and burnout. *Management Communication Quarterly*, 4(4), 506-527. Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259-265. Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill. Silverman, S. B., & Day, D. V. (1989). Personality and job performance: Evidence of incremental validity. *Personnel Psychology*, 42, 25-36. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50. Shichman, S., & Cooper, E. (1984). Life satisfaction and sex-role concept. *Sex Roles*, 11(3-4), 227-240. Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.